

# 〈中学生部門〉



## 心の輪を広げる体験作文 最優秀賞

### 優しいマークと共に

宇都宮短期大学附属中学校 三年

あさいし ななは  
浅石 奈々葉

ヘルプマークの意味を知る人は、どれくらいいるのだろうか。真っ赤な名刺サイズのタグに、白い十字とハートが縦に並んでいる。とてもシンプルで離れていても、目に留る。このマークは、

「援助や配慮を必要としているもの、外見からは分からない方々が援助を必要だと周囲に意思表示できるマーク。」

と意味している。声を出さずとも、事情を説明しなくとも、周囲に助けを求めることが出来るのは、素晴らしいアイデアだと思うた。

私は、今年の四月からこのヘルプマークを通学鞆につけ登校することにした。しかし、私がこのマークを持つことは、一年以上悩んで決めたことだった。なぜなら、自分自身が周囲の持つ「普通」ではないと宣言しているようで、他者の視線が自分に向けられるのが怖かったからだ。

私には、感覚過敏の症状があり、特に視覚や聴覚の問題で、日常的に不安を抱え生活している。視覚については、光の眩しさを強く感じやすい。突然、周囲から反射した光により、目に刺さるような痛みを感じたり、周囲が全く見えなくなったりする。聴覚についても、大きな声や音は、頭を殴られたような痛みを感じる。このよう

に、光も音も、予告なく私に痛みとして突然襲いかかる。そのため、避けることが難しく、私は、周囲の誰かに、助けを借りたいと思う時がある。

しかし、自分の感覚について他者に説明しても、伝わらないことが多く、これまでの自分は、辛さを我慢して困らない振りをすることに、全力を注いでやり過ごしてきた。

それがある時、医師から「普通とは、あなた自身がリラックスして自然体でいられる状態をいうんだよ。」

と教えられた。驚きというより、愕然と力が抜けた気がした。私が考えていた普通の基準が、他者にあるのではなく、私自身にあるという。すると、自分自身を客観的に見ることができ、

「私は自分らしく自然体でいたい。困っている時は助けて欲しい。」と、自分がなかなか言えずにいた、素直な気持ちに気がついた。そこで、私は、ヘルプマークを自分らしく社会と繋がりたい、という意思表示の意味も込めて持つことにした。

すると、先日、夕日の反射で、バスの手すりが見えず困っていたところ、近くにいた高校生が私に声を掛け、席を譲ってくれた。ヘルプマークに気づいてくれたのだと思った。何も言わなくても、マークを見て実際に行動してくれたことに、泣きたくなるくらい嬉しくなった。そして、私が今まで知らなかった、社会の優しさに抱きしめられた気がした。

この経験から、私は、気持ちが少し前向きになり、社会に対して

自分の感覚や困り事を、伝える努力を続けていこうと考えるようになった。

「私は困っています。曇りの日でも日傘を差す必要があります。国語の教科書の紙は光沢があり読み辛いです。ホワイトボードの板書が反射して読めません。体育の笛の音が苦手です。」

そして、ヘルプマークを持つ者として、このマークの素晴らしさを伝えていきたい。今年、夏休みに挑戦するオーストラリアへのホームステイ先にも持っていき、是非、日本のヘルプマークについて話してみようと思う。私は、もっともっと多くの人と繋がり、少しでも共感が広がる社会を実現させたいと考えている。

## 心の輪を広げる体験作文 優秀賞

### 特別な優しさ

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校 二年 S・A

私には障害のある友達があります。やることを伝えたり、やりたいことを聞いたりするのは一筋縄ではいかないことでした。しかし今考えてみると私はその子に教えたことよりも教わったことの方が多かったです。

小学校に入学して同じクラスになったその子は一見普通の女の子でした。しかし学校が始まってから私はその子が何度か怒っている姿を見かけました。小学一年生のときの私は障害がどうゆうものなのかまだはっきり分かっていなかったのです。なのでその子が突然怒ったり、泣いたりしてしまうのはよく理解が出来ませんでした。ある日のお昼休みに私はその友達が芝生でしゃがみ込んでいる様子を見てまた泣いてしまっているのかと思います。しかし、その子は泣いていたのではなくとんぼを見ていたのです。どうしてとんぼが地面にいるのか分かりませんがその子に「なんでとんぼを見ているの。」「とんぼを見ました。するとその子は

「んっ！」  
と、いつととんぼを示しました。よく見るととんぼの羽が切れてしまっていたのです。そのことに気がついて誰にもふまれないようにそ

ばにしゃがみ込んでいたのです。普段の学校生活では友達をたたいたり怒鳴ったりしては気づけませんでしたが、その子は虫や動物だけにはとっても優しかったのです。クラスで飼っていた金魚にも率先してえさをあげたり、虫をいじめてるところを見ると必ず助けたりしていました。彼女の優しさを私は尊敬しました。なので休み時間はその子の後を追って色々な虫や植物を見ました。最初はついでこないでと怒られてしまいましたがだんだんと虫の名前や植物の特徴を覚えてくれるようになりました。あまりにも楽しそうに教えてくれるので私もついうれしくなっていました。しかし学年があがるにつれてその子のことをおかしいと言う男子が現れはじめました。虫かごの中の虫を逃がしたり、いじめたりしてその子が一番嫌がるいじわるをしました。でもその子はそのことで負けるほど弱くありませんでした。毎回自分なりの方法で解決していききました。私には一人で立ち向かえる勇気がなかったので、そんなところも尊敬でした。

初めて会ったときには少し変わっていて怖い印象がありましたが、実際その子には隠れた優しさがたくさんありました。気づくまでに時間はかかってしまいましたが、他の障害を持っている方もきっとそうだと思います。中学生になって久しぶりに見かけたときに名前を呼びながらかけよってくれたあの瞬間は私の宝物です。

## 心の輪を広げる体験作文 優秀賞

前といっしょ

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校 二年 N・Y

小学生の時、私にはつくしちゃん(仮名)という仲のいい友達があった。つくしちゃんと仲良くなったのは小学三年生のころで、その年から同じクラスになったこと。それから通っていた習い事の教室が同じだったこともあり、すぐに打ち解けた。一番の親友というほどの関係ではなかったが、習い事の帰りに楽しくおしゃべりをする程度には仲が良かった。

そんなつくしちゃんとの接し方が大きく変わってしまったのは、四年生の夏の初めくらいのことだった。彼女が、突然学校に来なくなったのだ。習い事の教室にもだ。最初は風邪か何かだろうと思っていたのだが、そのまま一週間が過ぎ、だんだん心配になってきた。当時の私はつくしちゃんとの連絡手段もなかったため、本人に確認することもできなかった。

さらに一週間ほどたったころ、登校してすぐ、久しぶりに彼女を学校で見かけた。だが、なんだか元気のない様子で教室にも来なかった。そのあと、朝の会で担任の先生からつくしちゃんが聴覚過敏であることを知らされた。聴覚過敏とは、身の回りの音が大きく聞こえずぎてしまう状態のことを指す。加えて、先生はつくしちゃんがイヤホンをつけていること。一緒にいるときはなるべく大きな音

を出さないようにしてほしいことを私たちに伝えた。そして、その日から私を含めみんなの彼女への態度が少し変わった。もちろんひどい言葉をかけることはなく、気遣いながら話をするのだがどこかよそよそしく遠慮気味な態度。つくしちゃんも話しているとき、愛想笑いばかりのような気がした。そこから、習い事で会うこともなくなり、話すこともなくなっていく。

数か月後、家の近くのスーパーで、偶然一人でいるつくしちゃんと遭遇した。目が合い、ぎこちない様子で声をかけた。最初は、なんだか気まずい空気が流れていたが、話しているとだんだん楽しくなってきた。つくしちゃんは相変わらず優しくかった。当たり前のことである。私は勝手に、聴覚過敏になった彼女は変わってしまった、もう前のように仲良くすることはできないような気がしていた。でも、そんなことはなかった。だから、互いに楽しく話せていることがうれしかった。

話始めてからしばらくたち、私は勇気を出して、最近元気がなかったわけを聞いてみた。すると、つくしちゃんは、聴覚過敏になったから、周りの人にあからさまに気を使われるのが申し訳なく、なんとなく嫌だったことを打ち明けてくれた。自分がその立場になったと考えると、確かに何もやもやとしたきもちになると思った。それから、聴覚過敏だとわかったと同時に、別の軽度の障害があると告げられたことを教えてくれた。

私はつくしちゃんのことを心配になったが、本人に最近はどう吹っ切れたから大丈夫だといわれ少し安心した。

その日から、私はまたつくしちゃんと話をするようになった。中学生になってからは別々の学校に通うようになったため、関わることもほとんどなくなった。今、あの子はどんな学校生活を送っているのだろう。それでも、彼女のおかげでできた楽しい思い出、気づけた重要なことは今でも私の心の中に残っている。

## 心の輪を広げる体験作文 佳作

### 障害は個性

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校 二年 岸きし 奏太郎そうたろう

私には知的障害を持つ妹がいます。現在小学六年生ですが、小学二年生程度の勉強をしています。また、普通の人と違い理解力や協調に欠けている所があります。そのためか学校でも馬鹿にされたり、いやがらせをされたりしているようです。本人もとても傷ついています。私自身も妹の障害のことを分かっているのに他の人と同じように言ってしまうことがあります。このように障害者の人々が差別を受けてしまうのはどうすれば防げるのか考えました。その原因として挙げられるのは障害を持つ人々に対して偏見や固定観念を持ち、普通とは違う異常な人、という考えがあるからだと思います。私もその気持ちが分かります。ですがそれは相手のことをしっかりと理解すれば何も問題はありません。相手はどんな性格なのか、なにが好きでなにが嫌いなのか、聞くことは普通の人となんら変わりはないと思います。ただ、少し難しいことが苦手なだけです。私はそれを良く分かっていると自負しています。他の方はどうか分かりませんが私の妹は勉強が苦手です。教えるにも他の人と違って、とても分かりやすく教えてあげる必要があります。ですが、逆を言えば教えがいがありますし、自分の語彙力を鍛えることもできるので、助けてもらっているとさえ言えると思います。このように、障害を持って

いたとしても他の人と同じように人に手助けすることができません。障害者はただの邪魔だとか言っている人がいますが、それは絶対に間違っていると思います。なぜなら私の妹はとてもポジティブで心がとても強いいため、一番最初に言っていたいじめのようなことも全く気にしません。それが良いことなのか悪い事なのかは、はっきりしません。が、それのおかげで場を和ませてくれるのも事実です。

私はそんな妹がいつかだれにでも好かれる人になって、妹を馬鹿にしていた人も変わってくれば良いと思いました。また、世界中で障害者の方への考え方が変わってくると良いと思いました。障害もその人の一つの個性なのです。



## 心の輪を広げる体験作文 佳作

あきらめない

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校 二年 齋藤 悠真 さいとう ゆうま

私の友達は歩けない。彼は下半身まひにより一生車椅子の生活だと考えられている。しかし、彼は生まれた頃から歩けなかったわけではない。

私は彼と会ったのはゲームを通してだ。彼の名を仮にジョンとする。私は小学2年生の頃あるゲームにはまって毎日やっていた。そのゲームにはオンライン機能があり、それを通して偶然ジョンと出会った。私とジョンは毎日ゲームをするようになり、とても仲良くなっていた。彼は学校のバスケットボールチームとアメフトチームに入っており、運動がとても好きな人だった。またいつか、プロになるというとても大きな夢も持っていた。私は彼を少しずつ知るようになり、この関係は2年ほど続いた。

ある日、いつも通りゲームをジョンと一緒にやろうと思ったが、彼は来なかった。これが2週間ほど続いた。私は彼がただ忙しいだけだと思っていた。しかし、彼の友達からひどい事を聞いた。ジョンはお父さんとバスケの練習に向かっていたら、酔っ払っている運転手の車と衝突したのだ。彼は病院に搬送され、なんとか生きたがお父さんと衝突した運転手は助からず、亡くなってしまった。彼は全身に怪我があり、足が特にひどかったらしい。これを聞いた私は

とても衝撃を受けた。あんなに元気で運動が好きなジョンが事故にあったなんて想像できなかった。この後、毎日彼が戻ってくるのを願って一人でゲームをやっていた。

2カ月ほど経ったら、やっと彼が戻ってきた。私は嬉しい気持ちで溢れていたが悲しい気持ちもあった。ジョンはある程度は回復したが、まだリハビリが必要で足が使えなくなり車椅子になってしまった。その時、ゲームができていたのは特別に病院がゲームをさせてくれたからだ。だから、まだ半年ほどゲームはできないという事だった。だが、話をしたかったので親に頼んでメールを交換し、話せるようになった。

ゲームはできなかったが、彼は定期的に写真やリハビリの様子動画を見せてくれた。今まであたり前のようにできたような動作を彼はできなくなり、学び直していたのだ。

その中で1つの動画が特に印象に残っている。彼がコップを持ちあげてこぼさずできたことに泣きながら喜んでる動画だ。あの嬉しさはなにをしても再現することは無理だろう。

私は小学6年生になると日本に帰ってしまった。だが、ジョンの動画は止まらなかった。やがて、感覚が完全に戻ったため大好きなバスケを再び始めた。しかし、今回は車椅子で。彼は毎日バスケをやっており、夢は事故の前と変わらずプロになることだ。

彼の諦めない心と大好きなことを続けるということはすごいと思う。生活が安定していてもあたり前のことは感謝するべきだ。いつ、

なにが起きるか分からないが、ジョンを見習えばすべてはどのようにかならう。

## 心の輪を広げる体験作文 佳作

### 偏見に囚われないで

日光市立豊岡中学校 二年 谷中 一瑠 やなか いっる

私を含め、皆さんが思う障がい者に対する偏見は、「少し変わっている」「まともな会話ができない」「何を考えているか分からなくて怖い」など、色々あると思います。ですが、私は今回の経験を通してその偏見がなくなりました。

私の学年では、障がいをもった人が行く、特別支援学校の生徒と関わる交流会がありました。その生徒たちの自己紹介が手書きで書かれてあったものを見てみると、字のバランスが悪く、読みづらくて、自分の似顔絵も何がどうなっているのかほぼ分からない状態でした。

「普通の子じゃない、よく分からない人となって上手く関われる気がしない。」

交流会当日、不安な気持ちを抱えながらその時間を向かえました。五人の生徒がいて、イヤーマフを付けている人も数人いました。私の班は一人の男の子と一緒にになりました。その男の子は、じっとすることができず、ずっと歩きまわったり、床に横になったりなど自分のペースで動いている、自由気ままな子でした。私がやっぱりよくわからないなと思っていると、この交流する時間でやるボッチャがはじまりました。ですが、今回やったボッチャは普通のルールと

は違く、的当てゲームのようにボールが中心の小さな円に入れば四点、その周りの円に入れば三点、またその周りの円に入れば二点、そして一番大きな円に入れば一点、円の外はゼロ点というとても簡単で楽しく遊べるゲームでした。その男の子が最高得点の四点を叩き出した瞬間、私も、私の班の友達も、その男の子もみんな喜びました。それと同時に、私は

「いくら変わっていても、まともな会話ができなくても、いつも何を考えているか分からなくても、嬉しい、そう思う気持ちは障がいをもっていない私たちと同じなんだな。」  
そう感じることができました。

変わっている人だから自分と違うなにかを持っていて興味が湧いてくる。まともな会話ができなくても表情に出してくれるから喜怒哀楽が理解できる。何を考えているか分からないから、何を考えているか知りたくなれる。私は、そう感じています。障がい者に対するみんなができることはできない、急に気分が変わって怖い、そのようなあまりよくない偏見、私はそんな偏見を世の中からなくしていきたいと思っています。私一人ではなく、皆さんがその偏見をなくしていく努力をすることで、障がいをもっている人々も心地よくすごしていけるはずです。

## 心の輪を広げる体験作文 佳作

### 人との関わりを大切に

鹿沼市立北押原中学校 三年

関口 龍成 せきぐち りゅうせい

僕は、小学五年生の時、心のふれあいの大切さに気づくことができました。小学五年生の夏休み、曾祖母が老人ホームに入ったことで母と毎週、曾祖母に会いに行く事になりました。初めは、「老人ホームには、怖い人もいるんじゃないか。」という考えがあり、とても心配で不安でした。

最初に老人ホームに行った時、僕は重度の知的障害をもつおばあちゃんとお会いしました。彼女は、こんにちはなどの軽いあいさつなどをしてくれる元気で明るい人でした。しかし、老人ホームの職員さんなどが話しかけても、あまり長い会話が続きませんでした。

その出来事もあって、僕はそれのおばあちゃんだけ長い間あまり話す事ができませんでした。

その事を老人ホームの職員さんに聞いてみました。職員さんの話によるとそのおばあちゃんは、

「お茶飲みますか。」と聞かれても理解する事ができず、目の前にお茶と水が出てきたら、飲みたいほうや好きなほうを選ぶことができるという事を教えてくれました。

後日、お茶が好きだと言っていたおばあちゃんにペットボトルを見せて、

「どっちがいい。」と質問すると緑茶を選んだのでコップに注いであげると笑顔でありがとうと言ってくれました。

その瞬間、僕とおばあちゃんの心が通じ合ったと感じました。今まで、あいさつしかできなかった時と比べ、言葉だけでなく、心を通わせる事ができました。それからは、おばあちゃんは自分から僕にあいさつしてくれたり、帰る時にさようならと言ってくれるようになりました。

この体験を通じて、私はどんな人が相手でも言葉や見た目だけではなく、他人の気持ちを考え、接することで様々な人と互いに心のつながりを感じることができると学びました。

また、これからの人生では、人との関わりを大切にして、色々な人との心の輪を広げていきたいです。